

食文化館で実施される調理体験全般の指導・補助を行います。メンバーは小浜市の食生活改善推進員から随時募集しています。食文化館にお問い合わせください。

食文化館のイベントのサポートや季節の飾りつけなどを行っています。5月はきなこあめを作り、G.W.イベントでふるまいました。メンバーは随時募集しています。お気軽に食文化館までお問い合わせ下さい。



小鯛の煮付け作りの様子 (3月)



きなこあめ作りの様子

子どもの食育推進
キッズ☆サポーター

キッズ・キッチンやジュニア・キッチンの指導・補助を行います。メンバーは、随時募集しています。料理や教育に関心がある方、仕事をお持ちの方も大歓迎(男女不問)です。詳しくは HP (http://www.kss2012obama.jp/) をご覧ください。

夏季の『キッズ・キッチン』拡大編は、6月1日(土)の「子どもがつくる一汁一菜」で具たくさん味噌汁を、7月21日(日)の「野菜の色はパワーの元」で夏野菜カレーを作ります。

小浜市の食育の取り組みと本市の魅力を広く発信する「食の取組 PR 用映像」を是非ご覧ください。

①校区内型地産産学校給食編
http://www.youtube.com/watch?v=fSIQHz35aXk

②食の取組”キッズ・キッチン編”
https://youtu.be/Cl3DdG0yyqQ

③食の取組”短編”



イベントスケジュール

- 6/ 1[土] キッズ・キッチン「子どもがつくる一汁一菜」(5/20申込締切)
- 15[土] 医食同源・番外編「梅雨時におすすめカフェ風薬膳」
- 24[月] 季節の調理体験(出汁)
- 25[火] 季節の調理体験(出汁)
- 7/ 21[日] キッズ・キッチン「野菜の色はパワーの元」(7/8申込締切)
- 23[火] 季節の調理体験(A級(永久)グルメ)
- 25[木] 季節の調理体験(A級(永久)グルメ)
- 8/ 2[金] おもしろふしぎクッキング①「海水から塩を作ろう!」
- 9[金] おもしろふしぎクッキング②「玉ねぎの皮で絞り染めをしよう!」
- 22[木] 季節の調理体験(夏野菜でイタリアン)
- 23[金] 季節の調理体験(夏野菜でイタリアン)
- 23[金] かけはしサポーターの地蔵盆「まいってんのう」

- ◆ お問い合わせ・お申込みは食文化館まで
(キッズ・キッチン以外は開催日の3日前までにお申込みください)
- ◆ キャンセルの連絡はお早めをお願いします
(前日・当日のキャンセルは参加費全額を頂戴します ※自然災害等の場合を除く)
- ◆ 申込みが少ないときは開催を中止する場合があります
(中止する場合は、開催前日までに電話にてご連絡致します)
- ◆ 体験当日は取材が入る場合があります

食文化館だより

〒917-0081 福井県小浜市川崎 3-4
食文化館 tel:0770-53-1000
若狭工房 tel:0770-53-1034
濱の湯 tel:0770-53-4126
濱の四季 tel:0770-53-0141

http://www1.city.obama.fukui.jp/obm/mermaid/
f https://ja-jp.facebook.com/syokubunkakan
i https://www.instagram.com/syokumachi/

発行：御食国若狭おばま食文化館

vol.043
夏/2019

夏休み期間(7月20日～8月31日)、食文化館と濱の湯は毎日開館・営業

おもしろふしぎクッキング①
海水から塩を作ろう!

小浜の海水を煮詰めて塩を作ります。
出来上がった塩で、塩ビスケットを作ります。



日時：8月2日(金) 10:00～12:00
対象：小学生以上
費用：400円
定員：20名(要予約)

おもしろふしぎクッキング②
玉ねぎの皮で絞り染めをしよう!

玉ねぎを丸ごと使い、絞り染めと優しい甘みの
玉ねぎマフィンを作ります。



日時：8月9日(金) 10:00～12:00
対象：小学生以上
費用：400円
定員：20名(要予約)

若狭東高生主催 医食同源 番外編
梅雨時におすすめカフェ風薬膳

梅雨になると、身体に余分な水分が停滞して、むくみ、だるいといった症状が出てきます。1年で最も体調を崩しやすい梅雨は、余分に溜まった水分を取り除く食事を取ることが大切です。今回は、カフェのランチに出てくるような洋風の薬膳料理を作ります。



日時：6月15日(土) 10:00～13:00
対象：小学生以上(小学3年生以下は保護者同伴)
費用：1000円
定員：30名(要予約・定員になり次第締切)
献立：ロコモコプレート
(コーンバターライス・おから鯖バーグ
・豆ラタトゥイユ・グリーンサラダ)
モヤシとハトムギのスープ
長芋とアボカドのマリネ
梅パンナコッタ

夏休み期間(7月20日～8月31日)、食文化館と濱の湯は毎日開館・営業

各種 申込先 ■キッチンスタジオで開催の体験メニューのお申し込み (tel:0770-53-1000) ■年中児～小学1年生までを対象にした「キッズ・キッチン」へのお申し込み (tel:0770-53-1000) ■若狭工房で開催の体験メニューのお申し込み (tel:0770-53-1034)

季節の調理体験メニュー (6・7・8月編)

毎月2回、季節の食材を使った調理体験を開催しています。お一人の方、初心者の方も大歓迎です。
※料金：1000円/要予約（開催日の3日前まで）

6月編 「出汁」

日時：6月24日(月)・25日(火) 10:00～13:00
新生姜の炊込みご飯 出汁巻き 野菜の炊き合わせ
昆布たっぷりの和風スープ いちご大福

7月編 「A級(永久) グルメ」

日時：7月23日(火)・25日(木) 10:00～13:00
浜焼き鯖の生姜飯 きゅうりと麩の辛し和え
のっぺい汁 れんぼ くずまんじゅう

8月編 「夏野菜でイタリアン」

日時：8月22日(木)・23日(金) 10:00～13:00
ミディトマトのカッパリーニ 野菜とチーズの手作り春巻き
小鯛笹漬けと夏野菜、グリーンソース いちごの豆腐ムース



浜焼き鯖の生姜飯

若狭小浜小鯛ささ漬

若狭工房の季節限定メニュー「万華鏡をつくろう！」

中をのぞくと素敵な模様が広がる万華鏡を手作りしていただきます。
スパンコールやビーズなどを使います。

期間：6月1日(土)～8月31日(土)
時間：約40分
対象：幼児以上(幼児は保護者同伴)
料金：800円(1個)



限定
30個!

模様イメージ



イベントギャラリー

食文化館のGW. イベント(4/27～5/6)には連日多くのお客様にご来場いただきました。



若狭子ども将棋名人戦



チャリンコかみしばい



柏もちを作ろう!



さばトラななちゃんを探そう!



はたらく乗り物大集合!①



はたらく乗り物大集合!②

大切な味覚の記憶

私がフランス料理エヴァンタイユを京都東山二条に開店したのは、1984年1月でした。当時、修行先のフランスから帰国して、すぐに開店したこともあり、ごく普通にフランスかぶれしていたと思います。食器だけでなく、食材にまでフランス食材を求めていました。フランスの色々なレストランや、マルシェで買った材料の味の濃さ、美味しさに魅了されていたのでしょう。

ところで、私が生まれたのは、京都の北、丹後峰山町です。家の周囲は、ほとんどが農家で、畑、田んぼばかり。小学生の頃から紙袋に塩を入れてポケットに忍ばせ、完熟のトマト、キュウリなど、畑に入って盗み食いの毎日でした。完熟野菜にほんの少し塩をつけて食べたときの感動は今でも忘れられません。

ところが、小学5年のとき、峰山を離れ宇治に引っ越し、八百屋に並んでいる野菜を食べて、ア然としたのを覚えています。なんとまずい。それ以来野菜嫌いになってしまいました。大人になり、フランスへ渡って野菜等を食べたときの感動が、野菜大好き少年を呼び起こしたのです。帰国して店をオープンし、当然野菜を買うのですが、あの感動した味の野菜が手に入らず悶々とした日々を送っていました。

でもある日、和食の店で食事をしていたとき、とても美味しい京野菜に出会いました。野菜を作っている方は私と同じ年齢で、何代も京都伝統野菜を作り続けている家の方で、大変感動したものでした。当時フランス料理にとって、野菜はほんのあしらい程のものでした。その人が作る野菜を使っているうちに、これなら年中通して野菜だけで勝負できると確信し、実際、肉も魚も使わない野菜だけのコースを作りました。これは30数年前では考えられないことで、私は周囲から異端児のように思われていたようです。それから30数年、野菜のコースを作り続けています。

食文化館の方から、キッズ・キッチンのことを相談されたのは十数年前のことで、子どもたちと地元の素材を使って料理を作ってほしい、とのことでした。子どもの頃の経験で、小さいときから、ちゃんとした素材でちゃんとした料理を食べることがどれくらい大事か十分に承知していましたから、喜んでお受けしました。それから何回か京都の仲間とともに、キッズ・キッチンにお邪魔しました。とても楽しく有意義で、やりがいのある時間でした。子どもたちも元気に目をキラキラさせて料理を作ってくれました。これまで、色々なイベントや催しを企画されて大変だったと思いますが、今後も楽しく、有意義な催しなどを考え、実行してください。微力ながら応援しております。(文：森谷之雄/もりたにゆきお)

若狭おばま御食国大使

寄稿文

フランス料理 エヴァンタイユ オーナーシェフ

森谷之雄

<森谷氏と小浜市の関係>

パティシエールである奥様とともに、これまでに何度も食文化館の料理教室の講師を務めていただいた。

御食国大使は、小浜市にゆかりのある方々で、本市の食のまちづくりに対して提言をいただくとともに広くPRにもご協力いただいております。